

အကယ်၍ သင့်ထံတွင် COVID-19 ရှိသည်ဟု စစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက ဘာလုပ်ပါမလဲ။

အိမ်တွင် သီးခြားခွဲနေပါ -

- ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှု ရယူရန်မှလွဲပြီး အိမ်မှ မခွာပါနှင့်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူတစ်ဦး သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ဌာနသို့ မသွားရောက်မီ ဖုန်းအရင်ခေါ်ဆိုပါ။
- နာမကျန်းမှု ခပ်ပျော့ပျော့ရှိသူ အများစုသည် အိမ်တွင် ပြန်လည်နေကောင်းလာနိုင်ပါသည်။ COVID-19 အတွက် သီးသန့်ကုသမှု မရှိပါသဖြင့် သင့်အနေဖြင့် များများအနားယူခြင်း၊ အရည်များများသောက်ခြင်းနှင့် လိုအပ်ပါက အဖျားကျစေသည့် ဆေးသောက်ခြင်းတို့ ရယူသင့်ပါသည်။
- တတ်နိုင်သလောက် သင့်အိမ်တွင်းရှိ သီးသန့်အခန်းတစ်ခုအတွင်းနေပြီး သီးခြားရေချိုးခန်းတစ်ခုကို အသုံးပြုပါ။ သင့်အိမ်တွင် အချိန်တိုင်း အခြားသူများထံမှ အနည်းဆုံး ခြောက်ပေ အကွာအဝေးတွင် နေပါ။ အိမ်သုံးပစ္စည်းများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်း မပြုပါနှင့်။
- အခြားသူတစ်ယောက်ယောက်အား သင်၏ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကို စောင့်ရှောက်ခိုင်းပါ။ မည်သည့် တိရစ္ဆာန်မှ COVID-19 ဖြင့် နာမကျန်းဖြစ်သည်ဟု အစီရင်ခံထားသေးသော်လည်း ထပ်ဆောင်သတင်းအချက်အလက်များ သိရှိသည်အထိ ဗိုင်းရပ်ရှိနေသူများအနေဖြင့် တိရစ္ဆာန်များနှင့် ထိတွေ့မှုကို ကန့်သတ်သင့်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်၏အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကို သင်ဂရုထားပါက ၎င်းတို့အား မကိုင်မီ နှင့် ကိုင်အပြီးတွင် သင့်လက်များကို ဆေးကြောပါ။
- အခြားသူများနှင့် အဆက်အသွယ်မပြတ်နေပါ - မိတ်ဆွေများ နှင့် မိသားစု များနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန် နည်းပညာများကို အသုံးပြုပါ။

နေ့စဉ် သန့်ရှင်းရေးနှင့် လျှော်ဖွတ်ရေး -

- သင်၏ သီးခြားအခန်း နှင့် ရေချိုးခန်းတွင်းရှိ မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။ အိမ်၏ အခြားဧရိယာများကို အခြားသူတစ်ဦးဦးအား သန့်ရှင်းခိုင်းပါ။
- အိုးခွက်ပန်းကန်များကဲ့သို့သော အိမ်အသုံးအဆောင်များကို အသုံးပြုပြီးနောက် ကျကျနနဆေးကြောပါ။
- သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာ နှင့် ရေတို့ဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် မကြာမကြာ ဆေးကြောပေးပါ။ အကယ်၍ ဆပ်ပြာ နှင့် ရေတို့ မရရှိနိုင်ပါက အရက်ပျံ အခြေခံ လက်သန့်စင်ဆေးကို အသုံးပြုပါ။

ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု ချက်ချင်းယူရန် လိုသည့်အချိန် -

အကယ်၍ သင် အသက်ရှူရာတွင် ပြဿနာရှိပါက၊ ရင်ဘတ်အောင့်ပါက၊ စိတ်ဝလောင်ခြောက်ခြားဖြစ်လာပါက သို့မဟုတ် သင့် နှုတ်ခမ်းများ၊ သွားဖုံးများ၊ မျက်နှာ၊ မျက်လုံးတစ်ဝိုက်၊ သို့မဟုတ် လက်သည်းများ အရောင်ပြောင်းလာပါက ဆေးဖက်ဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှု ချက်ချင်းယူပါ။ ဆေးဖက်ဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုရယူရန် သက်ဖုန်းခေါ်ဆိုချိန်တွင် စောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် 911 အား သင့်ထံတွင် COVID- 19 ရှိပြီး အိမ်တွင် သီးခြားခွဲနေကြောင်း ပြောပြပါ။

သင် ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားစေခဲ့ချိန်၌ သင်နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သူများသည် - ၎င်းတို့ထံတွင် သွင်ပြင်လက္ခဏာများ မရှိသည့်တိုင် အိမ်တွင် စောင့်ကြည့်သင့်ပါသည် -

- ယင်းက ရောဂါသွင်ပြင်တစ်ခုခုအပေါ် မီ နှစ်ရက်တွင် စတင်ပြီး သင် ပြန်လည်နေကောင်းချိန် အထိ ဆက်လက်ဖြစ်ပွားသော သင်ရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားစေသည့် အချိန်အတောအတွင်း သင်နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သူများအနေဖြင့် အိမ်တွင် စောင့်ကြည့်သင့်ပါသည်။ ၎င်းတို့အား [“COVID-19 ရောဂါရှိသည်ဟု စစ်ဆေးတွေ့ရှိထားသူတစ်ဦးဦးနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မိပါက ဘာလုပ်ပါမလဲ”](#) ကို ရည်ညွှန်းပေးနိုင်ပါသည်။ သင်နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မိခဲ့သူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သူများသည် (၎င်းတို့ထံတွင် ရောဂါသွင်ပြင်များမရှိပါက) လမ်းညွှန်အတိုင်း လိုက်နာရန် မလိုအပ်ပါ။
- အနီးကပ် ထိတွေ့ခြင်းဆိုသည်မှာ အချိန်ကြာမြင့်စွာ တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် ခြောက်ပေ (၂ မီတာ) အတွင်း ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။ အနီးကပ်ထိတွေ့မှုသည် အဆောက်အဦတစ်ခုထဲတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ခြောက်ပေခွာ၍နေခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ခန်းတည်းထဲ ခဏတာ အတူရှိခြင်းဟု မဆိုလိုပါ။

အနီးကပ် ထိတွေ့မှု အတွက် ဥပမာများ	အနီးကပ် ထိတွေ့မှု မဟုတ်သည့် ဥပမာများ
တစ်အိမ်ထဲ အတူနေခြင်း	ကုန်စုံဆိုင်၌ ၎င်းတို့၏ ငွေကိုင်ဖြစ်ခဲ့ခြင်း
လိင်စပ်ယှက်သည့် လက်တွဲဖော်များဖြစ်ခြင်း	လူတစ်ဦးအား ဆေးပေးခဲ့သည့် ဆေးဝါးပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်ခြင်း
ရောဂါကူးစက်မှုနှင့် ကားတစ်စီးတည်း စီးခဲ့ခြင်း	စတိုးဆိုင်တွင် တန်းစီခိုက် အဆိုပါလူ၏ရှေ့တွင် ရှိနေခဲ့ခြင်း
ထိုလူက ရောဂါကူးစက်နိုင်ချိန်အတွင်း ညစာ အတူတူစားခဲ့ခြင်း	လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးက မေးခွန်းတစ်ခုမေးရန် ခေတ္တဖြတ်လျှောက်သွားခြင်း

သင် နေပြန်ကောင်းလာချိန်တွင် အိမ်၌သီးခြားခွဲနေခြင်းကို ရပ်တန့်ခြင်းက အန္တရာယ်ကင်းပါသည်။ ယင်းက အောက်ပါ အရာ သုံးခုလုံး ဖြစ်ပွားသည့်အချိန်ဖြစ်ပါသည်။

1. အဖျားကျစေသည့် ဆေးဝါးများ မသုံးပဲ သုံးရက်အပြည့် အဖျားမရှိခြင်းနှင့်
2. အခြား ရောဂါသွင်ပြင်များ ကောင်းမွန်တိုးတက်လာခြင်းနှင့်
3. ပထမဆုံး ရောဂါသွင်ပြင်များ စတင်ပေါ်ပေါက်ပြီးသည့်နောက် အနည်းဆုံး ခုနစ်ရက် ကျော်သွားပြီးခြင်း။

သီးခြားခွဲနေခြင်းနှင့် စောင့်ကြည့်ခြင်းတို့အကြား ခြားနားချက်

	မိမိဘာသာ သီးခြားခွဲနေခြင်း	မိမိဘာသာ စောင့်ကြည့်ခြင်း
ဘယ်သူတွေကိုလဲ။	COVID-19 ရောဂါသွင်ပြင်များရှိသည့် လူများ • COVID-19 ရောဂါရှိပြီး ဆေးရုံတင်ရလောက်အောင် နာမကျန်းမှု မရှိသူများအတွက်၊ သို့မဟုတ် • စစ်ဆေးရေးအဖြေများ စောင့်ဆိုင်းနေသူများအတွက်	COVID-19 ရောဂါသွင်ပြင်များ မရှိသည့် လူများ COVID-19 ရောဂါရှိသူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့သူများ
ဘယ်လောက်ကြာကြာလဲ။	ပြန်နေကောင်းလာချိန်အထိ၊ အောက်ပါ အချင်းအရာ သုံးခုဖြစ်ပေါ်မှသာ ပြန်နေကောင်းပါသည် -	ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ထိတွေ့မှု ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည့်နေ့စွဲမှ ၁၄ ရက် ကြာအတွက်။

	မိမိဘာသာ သီးခြားခွဲနေခြင်း	မိမိဘာသာ စောင့်ကြည့်ခြင်း
	<ol style="list-style-type: none"> 1. အဖျားကျစေသည့် ဆေးဝါးများ မသုံးပဲ သုံးရက်အပြည့် အဖျားမရှိခြင်းနှင့် 2. အခြား ရောဂါသွင်ပြင်များ ကောင်းမွန်တိုးတက်လာခြင်းနှင့် 3. ပထမဆုံး ရောဂါသွင်ပြင်များ စတင်ပေါ်ပေါက်ပြီးသည့်နောက် အနည်းဆုံး ခုနစ်ရက် ကျော်သွားပြီးခြင်း။ 	<p>ထိတွေ့ခဲ့သည့်နေ့သည် နေ့ ၀ ဖြစ်သည်။</p>
ဒါက ဘာကိုဆိုလိုပါသလဲ။	<p>အိမ်တွင်းရှိ သီးခြားအခန်းတစ်ခုအတွင်းနေခြင်း၊ သီးခြားရေချိုးခန်းတစ်ခု အသုံးပြုခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် ထိတွေ့မှုမရှိအောင် ရှောင်ကြည်ခြင်း</p>	<p>အိမ်တွင် ၂၄ နာရီ ၇ ရက်နေခြင်း၊ ရောဂါသွင်ပြင်များကို စောင့်ကြည့်ခြင်း၊ နှင့် လူမှုရေးအရ ခပ်ခွာခွာနေမှု လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ဖြစ်နိုင်ပါက သီးခြားအခန်းတစ်ခုနှင့် သီးခြားရေချိုးခန်းတစ်ခု အသုံးပြုခြင်း။ အကယ်၍ သင်သည် ရောဂါသွင်ပြင်ပေါ်လာပါက သင်နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့သူများသည်လည်း မိမိဘာသာ စောင့်ကြည့်ခြင်း လုပ်သင့်ပါသည်။</p>

ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက် - www.healthvermont.gov/COVID-19 တွင်
ရရှိနိုင်ပါသည်

What to do if you are diagnosed with COVID-19

Isolate at home:

- Don't leave home, except to get medical care. Call ahead before visiting a health care provider or emergency department.
- Most people with mild illness can recover at home. While there is no specific treatment for COVID-19, you should get plenty of rest, drink plenty of fluids, and take fever-reducing medication if needed.
- As much as possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom. Stay at least six feet away from others in your home at all times. Don't share household items.
- Have someone else care for your pets. Although no animals have been reported to get sick with COVID-19, people with the virus should limit contact with animals until more information is known. If you do care for your pet, wash your hands before and after.
- Stay connected with others – use technology to communicate with friends and family.

Daily cleaning and washing:

- Clean and disinfect surfaces in your separate room and bathroom. Have someone else clean the other areas of your home.
- Thoroughly wash household items, like utensils, after using.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. Use alcohol-based hand sanitizer if soap and water aren't available.

When to get medical care immediately:

If you have difficulty breathing, chest pain, confusion, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails, seek medical care immediately. When you call for medical care, tell the provider or 911 that you have COVID-19 and are isolating at home.

People who have been in close contact with you while you were infectious should quarantine at home – even if they don't have symptoms:

- People that were in close contact with you during your infectious period, which starts two days before any symptoms began, and continues until you have recovered, should quarantine at home. They can refer to the [“What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19”](#) guide. Close contacts of your close contacts do not need to follow the guidelines (unless they have symptoms).
- Close contact means being within six feet for a long time. Close contact does not mean being more than six feet away in the same indoor environment for a long period of time, walking by, or briefly being in the same room.

Examples of close contacts	Examples of NOT close contacts
People living in the same home	Cashier at the grocery store
Intimate partners	Pharmacists who gave you medication
People who rode in the same car while you were infectious	The person in front of you in line at the store
Friends who had dinner together while you were infectious	Coworker who briefly walked by to ask a question

It's safe to stop home isolation when you've recovered. This is when all three things have happened:

1. It's been three full days of no fever without the use of fever-reducing medication, and
2. Other symptoms have improved, and
3. At least seven days have passed since your symptoms first appeared.

Difference between isolation and quarantine

	Self-isolation	Self-quarantine
For whom?	People with symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • For people with COVID-19 who aren't sick enough to be hospitalized, or • For people who are waiting for test results 	People with no symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • Close contacts of people with COVID-19
For how long?	Until recovery, which happens when all three have happened: <ol style="list-style-type: none"> 1. It's been three full days of no fever without the use of fever-reducing medication, and 2. Other symptoms have improved, and 3. At least seven days have passed since your symptoms first appeared. 	For 14 days since the date of possible exposure. The day of the exposure is Day 0.
What does it mean?	Staying in a separate room in the house, using a separate bathroom, avoiding contact with others.	Staying home 24/7, monitoring for symptoms, and practicing social distancing. If possible, using a separate room and bathroom. If you become symptomatic, your close contacts should also self-quarantine.

More information is available on our website: www.healthvermont.gov/COVID-19